

# 1月 ほけんだよい



令和6年1月10日

湯前中学校 保健室

岡村 ゆう

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする言葉に「一年の計は元旦にあり」といいますが、この意味は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」ということです。あなたの1年はどんな年にしたいですか？ 何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んで行きましょう。



ちゃんと切り替わってますか？

気持ちをあらたに、1日1日を積み重ねて、感染症予防に気をつけながら楽しい1年にしてください。そして日々の生活の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。



1・2・3月は、まとめの月です。1・2年生は進級に向けて、3年生は進学に向けて、これから大切な時期を迎えます。まずは、健康に気をつけ、心身ともに成長できるように精一杯がんばりましょう。

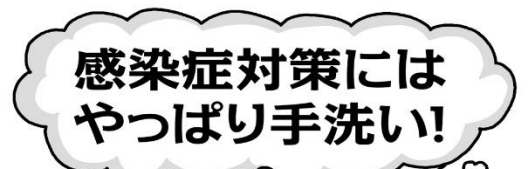
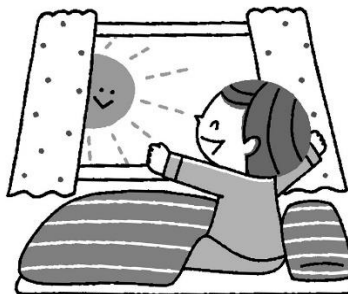


食べすぎ、運動不足になりがちな季節

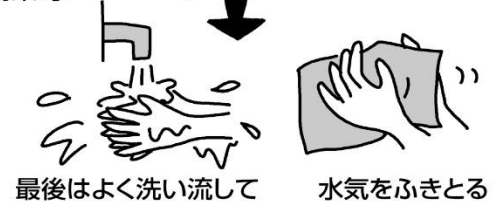
**元気にカラダをうごかそう！**



**体内時計をリセット！**



石けんを泡立ててすみずみまで！二度洗いが効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

# 一年の計は・・・春に向かって

新年が始まりました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生のみなさんは、まさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。

身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう



## 下着、着てる？



## 腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



### 腸内環境を整えるには



#### 【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



#### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

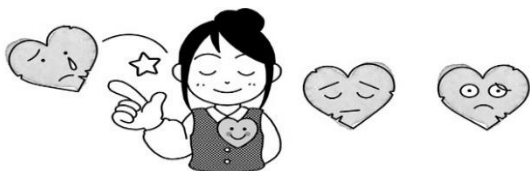
病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすといいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい